

# 自殺予防プロジェクト（代表 大山博史） 職域におけるうつ・自殺予防プログラムの開発

千葉敦子<sup>1)</sup>、大山博史<sup>1)</sup>、坂下智恵<sup>1)</sup>、戸沼由紀<sup>1)</sup>、志村豊<sup>2)</sup>、窪田真希子<sup>2)</sup>

1) 青森県立保健大学、2) 三菱製紙株式会社八戸工場

Key Words ①自殺予防 ②職域 ③健康教育

## I. はじめに

わが国では、自殺者が年間3万人を超え、労働者の自殺も増加している。このような中、仕事や職業生活に関する強い不安、悩み、ストレスを感じる労働者の割合が6割を超え、精神障害に係る労災認定件数が年々増加するなど、労働者のメンタルヘルス対策は重要な課題となっている。そこで、心の健康について理解ある職場風土を啓発することを目指した、うつ・自殺予防の健康教育を、管理職職員を対象に実施し、健康教育の評価を行ったので報告する。

## II. 目的

心の健康について理解ある職場風土の醸成をめざした効果的な健康教育のありかたの示唆を得るために、管理職職員を対象にうつ・自殺予防の健康教育を行い、受講者に対してアンケートを実施し、健康教育の満足度を調査するとともに、教育を構成する要素の何が、受講生の研究満足度に影響を与えているかを探ることを目的とした。

## III. 研究方法

### 1. 対象企業

対象企業は、社員数約750名の製造を主業務とする、壮年期男性の労働者が多いA企業である。

### 2. 健康教育の概要

健康教育は、11月下旬から12月上旬にかけて、同じ内容で対象者を代えて4回実施した。健康教育の講師は本研究プロジェクトの看護学科教員2名が担当した。1回の健康教育の時間は60分とし、内容は「職場におけるメンタルヘルス」と題し、メンタルヘルス支援が必要な背景、我が国のメンタルヘルス対策、疾患理解（職場で問題になるメンタルヘルス不全としてのうつ病・統合失調症等）、職場におけるメンタルヘルス対策、とした。受講対象は、主に管理職職員とし、健康教室の周知および受講者の募集はA社が実施した。

### 3. 調査・分析方法

アンケートは無記名自記式とし、健康教育終了後にその場で記入を求め回収した。アンケートの内容は、参加による満足度、研修会への参加度（積極性）、内容のわかりやすさ、内容が役に立つか、メンタルヘルスの講義を受けることの重要度、ストレスコントロールの必要性、参加後の心の状態、学んだ内容を他者に伝えたいか、の8項目とし、とても、まあまあ、どちらともいえない、あまり、全くの5段階で回答を求めた。分析は、満足度を目的変数に、その他の項目を説明変数にしてCS（Customer Satisfaction）分析を行った。CS分析とは、主に市場調査で用いられている分析手法であり、顧客の満足度に影響を与えている要因や改善要因を探るために行われる。近年は教育の評価にも有用であるとの知見が蓄積されつつある分析手法である<sup>1~2)</sup>。統計処理には統計ソフトExcel品質管理（エスミ（株））を用いた。

## IV. 結果

アンケートの回収数は152であった。研修会の参加による満足度では、「とても満足している」

が 39 人 (25.7%)、「まあまあ満足している」が 94 人 (61.8%)、「どちらともいえない」が 15 人 (9.9%)、「あまり満足していない」が 4 人 (2.6%)、「全く満足していない」が 0 人であった。満足度に相関の高い項目は、「メンタルヘルスの講義を受けることの重要性」、「研修会の内容の有益性」、「学んだ内容を他者に伝えたいか」の 3 項目であった。これらは「重要維持項目」に位置付けられた。満足度は高いが影響度が小さい、すなわち「現状維持・検討項目」に位置付けられたのは「内容のわかりやすさ」であった。また、満足度が低く、影響度も小さい項目は「自分にとってのストレスコントロールの必要性」、「研修会参加の積極性」、「参加後の心の状態」の 3 項目であった。評価項目改善度が最も高かった項目は、「参加後の心の状態」であり、次いで「内容が役に立つか」であった。

自由記載による感想・意見では、「風通し (話しやすい) の良い職場環境を作っていく様にしたと思う。」、「うつ病は、重要であり、自分は職場内でのコミュニケーションを大切にしたい」、「とても良い講習だと思います。定期的を開催してもいいのではないのでしょうか」、「うつ病、新型のうつ病、適応障害等わかりやすく説明があったので良かった 監督職だけでなく全員に研修をした方が良くと思う。」等の記載があった。一方で、「色々なケースを具体的に聞かせて欲しい」、「一般的な話としては分かるが実際どうすればいいのかを聞きたかった」、等の記載があった。

## V. 考察

本研究では、研修会の参加による満足度が、「とても満足している」、「まあまあ満足している」が、あわせて 8 割を超えていることから受講者の満足度は高い健康教育であったと言える。平均値が高くかつ満足度との相関が高かった項目は、「メンタルヘルスの講義を受けることの重要性」、「研修会の内容の有益性」、「学んだ内容を他者に伝えたいか」の 3 項目であった。このことから、本人がメンタルヘルスの講義を受けることの重要性を強く認識し、内容が役立つものであると認識することが、満足度を高める要因につながると考えられた。今回は管理監督者を対象に健康教育を行ったが、管理監督者が自らのメンタルヘルス対策のために、そして組織マネジメントとしての部下のメンタルヘルス対策としての重要性が認識でき、実際の場面で役立つ教育をすることが重要であるといえる。また、平均値が高く満足度と高い相関があった項目に、学んだ内容を他者に伝えたいと思う気持ちがあげられたことから、満足感という心が動く体験をすることが他者への伝達意欲の契機につながることを考えられた。うつ・自殺予防の健康教育で学んだ内容が人から人へ伝わりあうことで、受講者を越えてより多くの人々にメンタルヘルスに関する興味・関心が涵養される効果が期待でき、このことは、心の健康について理解ある職場風土の醸成につながる可能性があると考えられた。

一般的に、満足度が高い健康教育は教育効果が高いことが知られている。今後は、本人のレジリエンスやストレスの状況等、個人の属性の違いによる満足度の分析等も行っていく必要がある。また、本研究で得られた知見をもとに、改善を加えた、うつ・自殺予防健康教育を行い、さらにアンケート項目を精査しつつ、分析を加え、心の健康について理解ある職場風土の醸成のために、より教育効果の高い健康教育を模索する必要がある。

## VI. 文献

- 1) 薬学部におけるバイタルサイン教育を取り入れた早期体験学習の評価：林 雅彦, 西村 嘉洋, 横山 聡, 垣 東 英史, 大井 一弥. 医療薬学,38 巻 6 号, Page339-349,2012.
- 2) 継続的卒後研修における顧客満足度分析の有用性 精神科薬物療法研修会での試み：神村 英利,園田 美樹, 金子 幸弘, 古賀 政臣, 進 健司, 中村 健二, 辻 泰弘, 大石 了三,日本病院薬剤師会雑誌,45 巻 9 号,1199-1203,2009.